

## 「片付けが苦手」を脳科学的に分析する

～脳の働きを知れば、自分を責めなくて済む～

言語聴覚士・公認心理師 鈴木利佳子

「やらなきゃ」と思っても体が動かない。  
どこから手をつけていいか分からない。  
気づけば部屋が散らかっている――。  
そんな「片付けが苦手」という悩みには、脳の機能が深く関係しています。これは単なる「性格」や「やる気の問題」ではなく、**脳の構造や働き方の個人差**として理解することが大切です。

### ● 片付けに必要な脳の働き

片付けは、実はとても高度な脳の働きを必要とするタスクです。特に重要なのが、脳の前方にある「前頭前野(ぜんとうぜんや)」と呼ばれる領域です。

前頭前野は「実行機能(Executive Function)」を担い、次のような働きをしています。

- ・ やるべきことの計画を立てる
- ・ 優先順位を決める
- ・ 気が散らずに最後までやり遂げる
- ・ 作業の切り替えや衝動の抑制

さらに「ワーキングメモリ(作業記憶)」も欠かせません。これは「次に何をするか」「どこにしまうか」といった情報を一時的に保持しながら処理する力で、片付けの手順を覚えて実行するうえで非常に重要です。

### ● なぜ苦手になるのか？

片付けが苦手になる背景には、脳の特性や心理的要因があります。

#### ✓ ADHDタイプの特性

注意が散りやすく、ワーキングメモリが弱いと手順を保てず途中で別のことに気が向いてしまいます。衝動性が強いと「今やりたくない」と感じた時点で行動が止まりやすくなります。

#### ✓ ASDタイプの特性

構造化されていない空間や、曖昧な「片付ける」という指示に対して不安・混乱が強まり、動けなくなることがあります。視覚的な情報や予測可能なルールがないと「安全でない」と脳が判断し、行動をブロックしてしまいます。

#### ✓ ストレスや不安の影響

強いストレス下では「扁桃体(へんとうたい)」という情動のセンサーが過剰に働き、「危険! やりたくない!」という反応を起こしやすくなります。その結果、前頭前野の働きが抑えられ「片付けられない」状態に陥ってしまうのです。

### 🔑 解決のカギは「脳が安心できる環境をつくること」

ただ「がんばってやろう」とするだけでは、うまくいかないのはこのためです。脳が「安心できる」と感じることで、前頭前野がうまく働き始め、少しずつ「片付けられる自分」に近づいていきます。

#### ✓ 環境を整える工夫

- ・ 作業を細かく分けて「見える化」する
- ・ タイマーで時間を区切る

- ・ 手順や場所を写真・カードで示す
- ・ 「片付け=できない自分」と結びつけない



片付けは「頭」だけでなく「心」にも関わる行動です。脳の仕組みを知ること、自分や子どもを責めるのではなく、「できる工夫」で環境を整える視点が持てるようになります。

### ● 片づけの苦手さとタイプ別支援方法

片づけが苦手な理由は人それぞれ。大切なのは「やる気がないから」と考えるのではなく、「どう支援すれば片づけができるようになるか」という視点です。

#### 【1】実行機能が弱いタイプ(ADHD傾向)

##### 特徴

- ・ 何から始めればよいか分からない
- ・ 気が散って別のことを始めてしまう
- ・ 途中で飽きて放置してしまう

支援方法: 「次はこれ」と小さなステップを明確に、短い時間に区切る、声掛けして軌道修正

- ・ 作業を小さなステップに分けて提示する
- ・ 「○分だけ」と時間で区切る
- ・ チェック表で「見える化」する
- ・ 一緒に取り組み、口に出しながら進める

#### 【2】感覚過敏・混乱しやすいタイプ(ASD傾向)

##### 特徴

- ・ 音や視覚刺激が多いと混乱する
- ・ 「片づけ」の意味があいまいだと動けない
- ・ こだわりの配置があり、他人と整理基準が合わない

支援方法: やりかた、ルール、ゴールを明示する

- ・ 写真・カード・番号で手順を視覚化
- ・ ラベルや見本で「元の場所」を明示する
- ・ 色や箱でカテゴリー分けする
- ・ 音や光を調整し安心できる環境で行う

#### 【3】情緒的な抵抗が強いタイプ(ストレス・トラウマ傾向)

##### 特徴

- ・ 片づけを始めると不安やイライラが強まる
- ・ 「できなかった」が自己否定につながる
- ・ 完璧主義で始められない

支援方法: できたことをほめる・肯定する

- ・ 「1つだけ」「5分だけ」で小さな成功体験を積む
- ・ 「できたね!」「すごい!」「がんばったね!」肯定的な声かけで安心感を与える

- ・ 急がせず、比べず、本人のペースで
- ・ 選択肢や自由度をもたせる

#### 【4】視空間認知が苦手なタイプ(発達性視覚認知の弱さ)

##### 特徴

- ・ 物の場所や形の違いが分かりにくい
- ・ 並べる・入れる作業が難しい
- ・ ごちゃごちゃした状態に圧倒されて動けない

支援方法: 入れる場所を決めて視覚的に明示(写真・イラストの通りにいれる、置く)

- ・ 仕切りや見本を用意して整理の手がかりを示す
- ・ 写真や図で「正解例」を提示する
- ・ 「今日は3つだけ」など数を限定する
- ・ パズルやブロックで空間認識を育てる

##### おわりに

片づけが苦手な人には、それぞれ異なる「脳と心の事情」があります。

大切なのは、「どうしてできないの?」ではなく、「どうすればできるようになるか」という視点です。今回は「片づけ」に焦点を当てましたが、実はほかのことにも当てはまります。お子さんを持つ親御さんからご相談の多い「勉強しない」「宿題しない」「おてつだいしない」「やりたいことしかしない」「やめられない」・・・こんな「○○しない」も実は背景にはそれぞれのお子様の「脳

と心の事情」があります。大人も同じです。

小さな「できた」の積み重ねが自信や自己肯定感につながり、行動も少しずつ安定していきます。

自分や子どものタイプを知り、特徴に合わせた“トリセツ”を手に入れることで、より生きやすい毎日につながりますね。

文責・画像: 鈴木利佳子

プロフィール: 鈴木利佳子(すずきりかこ)

2003年言語聴覚士、2021年公認心理師国家資格取得。言語聴覚士として日本の病院で約18年間勤務、2021年来星。趣味はダイビング、腹話術、旅行、観劇、音楽鑑賞。

<専門資格>

- ・ 日本言語聴覚士協会認定言語聴覚士(言語発達障害領域、小児構音障害・吃音領域、失語・高次脳機能障害領域)
- ・ 公認心理師
- ・ 日本摂食嚥下機能障害学会 専門療法士、日本臨床栄養代謝学会
- ・ NST専門療法士
- ・ 認知症ケア専門士

